

# Nummer 24

# Gehirnpfade



## Der Pass:

Ein Pass ist ein wichtiges Dokument. Er öffnet Durchgänge. Ein StressPass öffnet die Grenzen des Stresses. Er begleitet in die Gebiete des herausfordernden, erfüllten und des geruhsamen Lebens und Arbeitens. Als Dokument hat er eine bestimmte Gültigkeit, das ist auch gut so. Regelmäßiges Update, auch Aktualisierung, Kompetenzerweiterung oder Spaß genannt, fördert die Qualität des Dokumentes. Doch was hat es mit StressPass auf sich?

Der StressPass ist das neue Angebot vom Team coaching for competence :)!

Beruf und Privat sind im Inneren eines Menschen untrennbar verwoben. Je nach Anforderungen wird der Kopf freigeräumt von dem einen und das andere kommt zum Einsatz und umgekehrt. Mal wird die berufliche Persönlichkeit benötigt, mal die private Persönlichkeit. Eine gewisse innere "Aufgeräumtheit", der jeweils passende Freiraum im Kopf und die dazu gehörenden Autopiloten / unbewussten Archive helfen bei diesem Wechsel. Wenn das Innere gut organisiert ist, lässt es sich leicht und ausdauernd denken, arbeiten, leisten, motiviert sein. Der StressPass ist das Dokument, das ausweist, dass Du eine gelungene innere Organisation für Deine Reise durch das Berufsleben hast. Damit bist Du ausgerüstet für die Stürme einer solchen Reise, für die Engpässe, aber auch für den Überfluss, für unerwartete Situationen und Menschen. Statt im Stress unterzugehen, passierst Du ihn und wachst daran. Wie funktioniert das?

## StressPass

Gut, Du liest die Gehirnpfade schon eine geraume Weile und hast eine Ahnung vom aktuellen Stand der Hirnforschung: jedes Gehirn ist individuell und unterschiedlich eingerichtet. Die selben Gehirnstrukturen bedeuten nicht die selbe Wahrnehmung, Bewertung, Handlung - auch nicht die selben Gedanken. Was im Kopf inhaltlich wirklich vor sich geht, ist noch relativ unbekannt.

## Nächster Newsletter: Stress, das Salz des Lebens

Termine:

26.-28.06.15: NLP-Master in Augsburg!!!. noch 1 Platz frei

8.-10.05.15: Selbsthypnose. Offen für Jedermann / Jederfrau

10.-12.07.15: Um die Ecke gecoach.

Coachingerweiterungen für drinnen und draußen. Offen für Coaches, Trainer, Berater

Infos: zu den genannten Veranstaltungen bei mir per Email. Zum StressPass auf der Homepage [www.coaching-for-competence.de](http://www.coaching-for-competence.de). Wir freuen uns über Feedback!

## Hey

In eigener Sache:

Nach ausführlicher Denk- und Coachingarbeit habe ich mich beruflich neu fokussiert und starte mit zwei Partnern durch. Die Webseite "Coaching for Competence" spiegelt den Start. Auf Dein Feedback freue ich mich! Der Newsletter erscheint weiterhin. Für Neugierige lässt er sich dann im Blog in Häppchen "vor"-lesen, bevor er dann wie gewohnt am Stück versandt wird.

Mein bisheriges offenes Ausbildungsangebot läuft mit folgender Einschränkung weiter: nur auf Anfrage und / oder in Kooperation. So ist z.B. die nächste NLP-Trainerausbildung in Kooperation mit Mea Voss im Wechsel in Bochum und Bayern geplant. Kurzanmeldungen wie gewohnt im Newsletter.

Als Profilschärfungscoach für Frauen empfehle ich *Dr. Elisabeth*

Körperliche Ausstattung inclusive der Gene, Aktivierung in bestimmten entwicklungsphysiologischen Zeitfenstern von bestimmten Arealen (Sehrinde in einem fest definierten Zeitraum nach der Geburt...), Umwelt, Ernährung, Modell der wichtigen Bezugspersonen stehen in dynamischer Wechselwirkung dazu, wie Du denkst, handelst, Erfahrungen machst und abspeicherst. Vieles davon geschieht unbewusst und steht Dir dann automatisch zur Verfügung. Manches geschieht zuerst bewusst und wird dann erst zur unbewussten Einrichtung, zum Autopiloten.

Beispiel zu Nr.1: Ich stehe vor einer neuen Aufgabe. Denke ich jetzt spontan:"oje, das kann ich nicht!" oder denke ich:"ah, wie interessant, was neues, mal herausfinden, ob ich das kann."? Variante A erschwert die Bewältigung, Variante B erleichtert sie. Welche Variante in meinem Kopf unbewusst manifestiert ist, hängt unter anderem davon ab, welcher Gedanke durch (elterliche) Wiederholungen verfestigt wurde. Wann immer ich heute etwas Neuem ausgesetzt bin, wird dieser Gedanke aufgetankt und abgestaubt und erneut für gültig befunden.

Beispiel Nr. 2: Ich lerne Autofahren. Am Anfang ist es sehr anstrengend, später funktioniert es weitgehend automatisch und ich habe freie Kapazitäten, um z.B. die Musik einzustellen . Das selbe gilt im Beruf: Ich erarbeite mir ein neues Einsatzgebiet. Am Anfang beschäftigt es mich komplett. Dann geht die Arbeit leichter und leichter von der Hand, weil meine innere Organisation besser wird.

Ein Großteil Deiner täglichen Gedanken, Wahrnehmungen, Einstellungen, Handlungen läuft automatisch ab.

Nun eine Frage von großem Interesse: kann ich meinen Autopiloten noch selber einstellen, nachdem er sich erstmal eingerichtet hat? Also z.B. ändern, wenn etwas stört? Abschalten?

### **Hier setzt unser StressPass an:**

Jeder Mensch fächert seine Lebensbereiche auf. Wir prüfen gemeinsam, welche Bereiche Dir aktuell wichtig für Deine Weiterentwicklung sind. Das sind häufig diejenigen, wo Du Dich zu sehr anstrengst, Dich langweilst, Dich ohnmächtig fühlst, frustriert bist, besorgt bist, eventuell sogar Angst empfindest.

Also diejenigen Bereiche, in denen Deine innere Organisation suboptimal eingestellt ist. Ebenso erheben wir, in welchen Bereichen Du leicht, locker, fröhlich, klar, elegant, effizient, erfolgreich, zufrieden bist. Hier hat Dein Inneres eine ressourcenorientierte, sinnvolle Einstellung. Ab jetzt, also ab dem Moment, wo Dir mehr und mehr bewusst ist, wie Du selber innerlich "tickst", /"funktionierst" beginnst Du, Deine gewonnene Einsicht zu nutzen. Diese Aussage ist ein Erfahrungswert aus meiner 25-jährigen Beruferfahrung :).

Gemeinsam erarbeiten wir dann die passenden Einstellungen in Bezug auf Deinen ausgewählten Bereich. Dazu nutzen wir das, was alles schon optimal ist, "kopieren" es und "fügen ein". Dabei überprüfen wir ausführlich und solide die dynamischen Wechselwirkungen auf Dich und Dein Lebensfeld. Dann erst kommt der Transfer sowie die Testphase im realen Leben.

Du denkst sicher schon: ein sehr effektives Vorgehen. Es nutzt das komplette Coaching-Handwerkszeug sowie die Hypnose (besonders: das Herauskommen aus einer störenden Selbsthypnose) und verknüpft diese mit visuellen und mentalen Erinnerungshilfen für die Zukunft.

Na, hast Du es verstanden? Dann auf: für Dich buchen!

Weiterempfehlen!

An die Profis unter Euch: Vormerken lassen für die Lizenz (sorry, Masterniveau im NLP sowie Coaching-Ausbildung Voraussetzung).

Viel Vergnügen! Arbeiten und Leben darf Spass machen!

Heide Janowitz

Gehirnnutzerin

überarbeitet von Jürgen Lindemeier, laut eigener

Aussage auch manchmal Gehirnnutzer

---

[Newsletter weiterleiten](#)  
[Aboeinstellungen ändern](#)  
[Abmelden](#)

Copyright © 2015 All rights reserved.

MailChimp